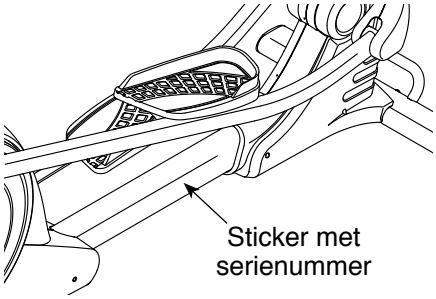
PRO-FORM® 900 ZLE

Modelnr. PFEVEL87914.0
Serienr _____

Schrijf het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.



KLANTENDIENST

Neem contact op met de Klantendienst (zie informatie hieronder) of neem contact op met de winkel waar u dit product gekocht heeft wanneer u nog vragen heeft of wanneer er onderdelen ontbreken of beschadigd zijn.

4021 529 7186
Maandag-Vrijdag 08:00-20:00 GMT; Zaterdag 09:00-13:00 GMT

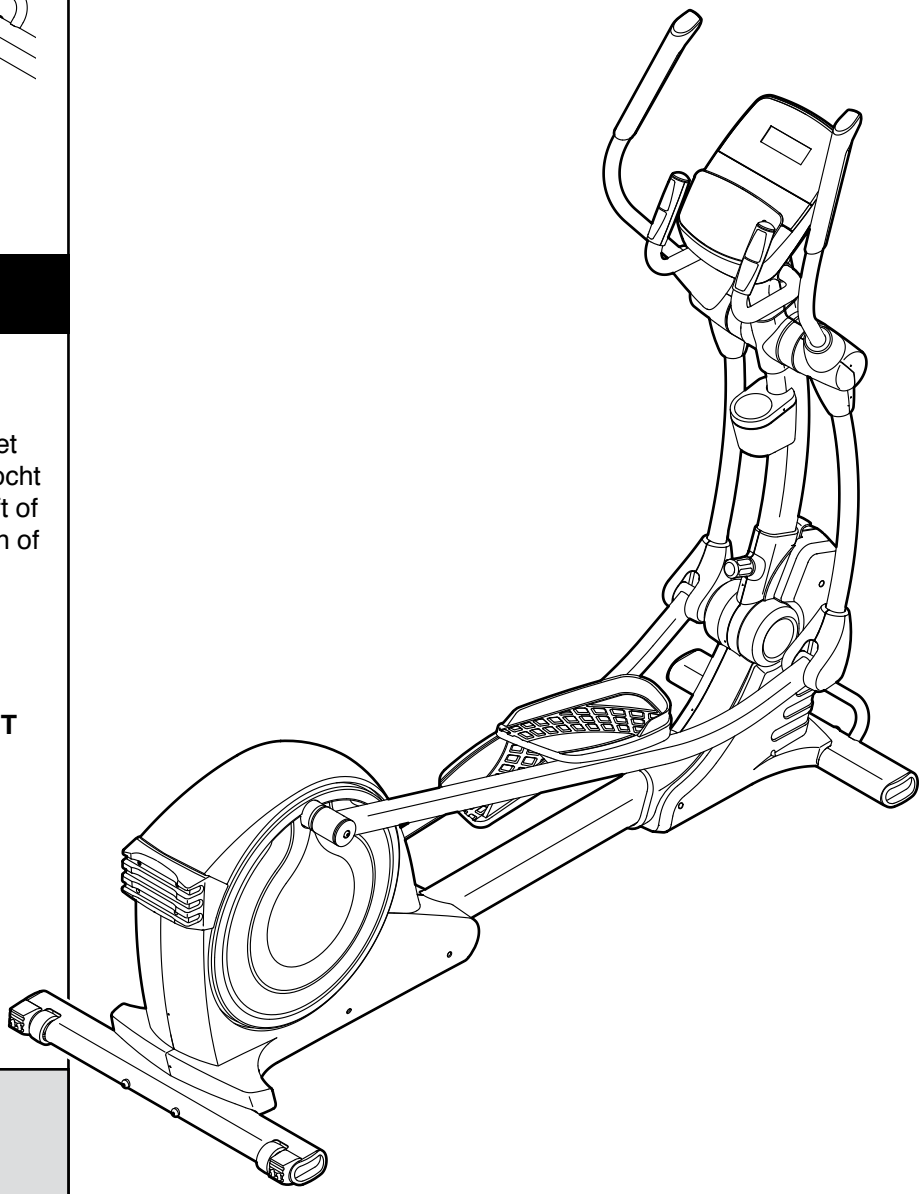
Website:
www.iconsupport.eu

Email:
csuk@iconeurope.com

⚠ OPGELET

Lees voor gebruik van dit apparaat alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.

GEBRUIKERSHANDLEIDING



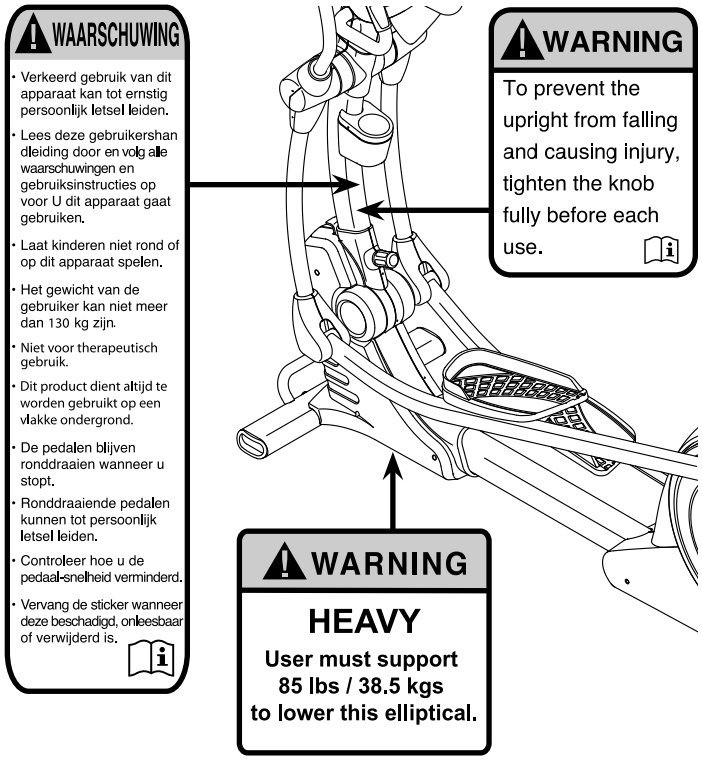
www.iconeurope.com

INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING 2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN 3
VOORDAT U BEGINT 4
MONTAGE 5
HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE GEBRUIKEN 8
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN 19
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN 21
LIJST MET ONDERDELEN 23
GEDETAILLEERDE TEKENING 25
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN . . . . . Laatste pagina
RECYCLING INFORMATIE . . . . . Laatste pagina

DE STICKERS MET WAARSCHUWING

De waarschuwingsticker hier afgebeeld is met uw dit product inbegrepen. Plak de sticker op de aangegeven plaats over de Engelse waarschuwing heen. De hier getoonde sticker(s) met waarschuwing is/zijn op de aangegeven plaats(en) geplakt. **Raadpleeg de laatste pagina van deze handleiding wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is en vraag om een vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Aandacht: de sticker(s) worden niet op ware grootte weergegeven.


WAARSCHUWING
• Verkeerd gebruik van dit apparaat kan tot ernstig persoonlijk letsel leiden.
• Lees deze gebruikershandleiding door en volg alle waarschuwingen en gebruiksinstructies op voor U dit apparaat gaat gebruiken.
• Laat kinderen niet rond of op dit apparaat spelen.
• Het gewicht van de gebruiker kan niet meer dan 130 kg zijn.
• Niet voor therapeutisch gebruik.
• Dit product dient altijd te worden gebruikt op een vlakke ondergrond.
• De pedalen blijven ronddraaien wanneer u stopt.
• Ronddraaiende pedalen kunnen tot persoonlijk letsel leiden.
• Controleer hoe u de pedaal-snelheid verminderd.
• Vervang de sticker wanneer deze beschadigd, onleesbaar of verwijderd is.
WARNING
To prevent the upright from falling and causing injury, tighten the knob fully before each use.
WARNING
HEAVY
User must support 85 lbs / 38.5 kgs to lower this elliptical.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: lees, om het risico tot ernstig letsel te verminderen, alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw elliptische trainer voordat u deze gebruikt. ICON is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.

1. **Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om zich ervan te vergewissen dat alle gebruikers van de elliptische trainer voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.**

2. **Raadpleeg uw huisarts voordat u met enig oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen van boven de 35 jaar, of voor personen met reeds bestaande gezondheidsproblemen.**

3. **Gebruik de elliptische trainer alleen zoals in deze handleiding beschreven.**

4. **De elliptische trainer is alleen voor gebruik in huis bedoeld. Gebruik de elliptische trainer niet commercieel, niet voor verhuur of in een instelling.**

5. **Gebruik de elliptische trainer enkel binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de elliptische trainer niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.**

6. **Plaats de elliptische trainer op een vlakke ondergrond met minstens 0,9 m vrije ruimte voor en achter de elliptische trainer en 0,6 m vrije ruimte aan de zijkanten van de elliptische trainer. Leg een matje onder de elliptische trainer om de vloer of de vloerbedekking te beschermen.**

7. **Inspecteer regelmatig alle onderdelen en draai ze dan goed vast. Vervang welk versleten onderdeel dan ook meteen.**

8. **Houd kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren uit de buurt van de elliptische trainer.**

9. **Probeer de elliptische trainer pas in de opbergstand te zetten als deze goed gemonteerd is en de staander ingeklapt is. U moet in staat zijn om veilig 38,5 kg te kunnen steunen om de elliptische trainer in de opbergstand te zetten.**

10. **De elliptische trainer mag niet gebruikt worden door personen die meer dan 130 kg wegen.**

11. **Draag geschikte kleding wanneer u de elliptische trainer gebruikt; draag geen losse kleding die in de elliptische trainer verstrikt kan raken. Draag altijd gymschoenen om uw voeten tijdens het oefenen te beschermen.**

12. **Houd de handgrepen of de armhendels vast bij het opstappen, het afstappen of gebruik van de elliptische trainer.**

13. **De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Diverse factoren kunnen invloed hebben op de nauwkeurigheid van de hartslagwaarden. De hartslagmonitor dient slechts om de hartslag globaal te meten, als een hulpmiddel bij het oefenen.**

14. **Met de elliptische trainer kan men niet freewheelen; de pedalen blijven rondraaien totdat het vliegwiel stopt. Verlaag uw stapsnelheid op een gecontroleerde manier.**

15. **Houd uw rug tijdens het gebruik van de elliptische trainer recht. Krom uw rug niet.**

16. **Te veel oefenen kan tot ernstig letsel of tot de dood leiden. Als u tijdens het oefenen uitgeput raakt of pijn voelt, stop dan onmiddellijk en begin met af te koelen.**

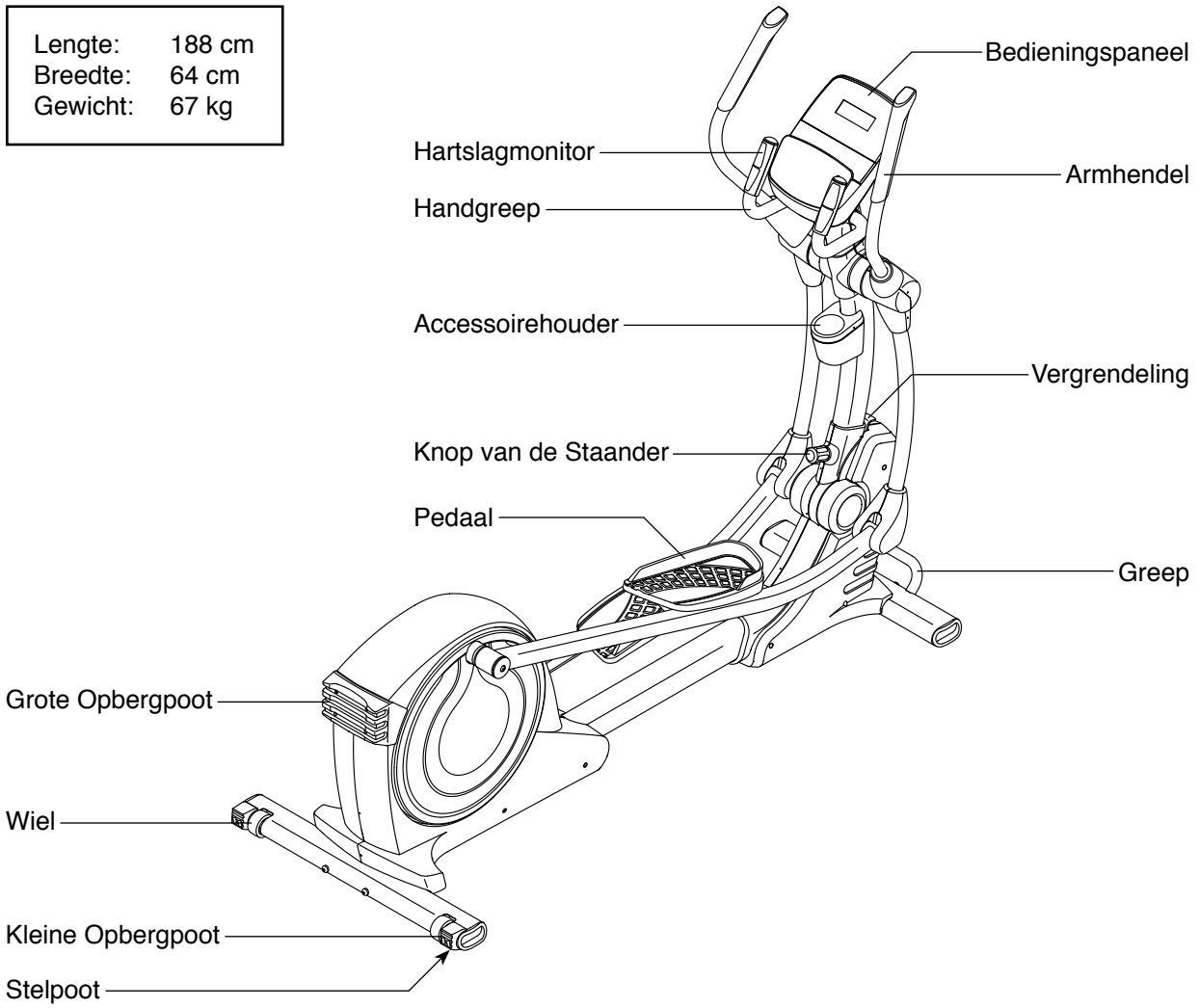
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de revolutionaire PROFORM® 900 ZLE elliptische trainer gekozen heeft. De 900 ZLE elliptische trainer kent een indrukwekkende reeks mogelijkheden die ontworpen zijn om uw workouts thuis effectiever en leuker te maken.

Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voor gebruik van de elliptische trainer. Raadpleeg de omslag van deze handleiding als u nog vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

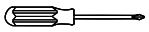
Bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder en de verschillende onderdelen, voordat u verder leest.

Lengte:	188 cm
Breedte:	64 cm
Gewicht:	67 kg



MONTAGE

- Montage moet door twee personen uitgevoerd worden.
- Leg alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal pas weg als u volledig met de montage klaar bent.
- Naast het meegeleverde gereedschap heeft u het volgende gereedschap nodig:

een kruiskopschroevendraaier 

een rubber hamer

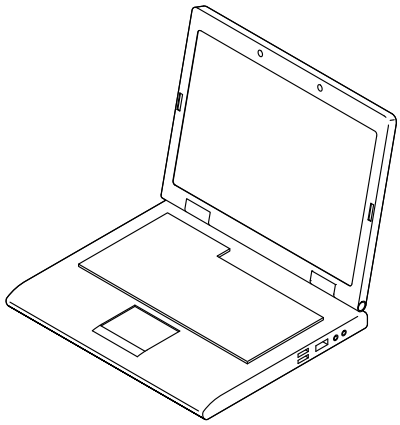
Montage kan makkelijker zijn met een set sleutels. Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

1. **Ga naar www.iconsupport.eu op uw computer en registreer uw product.**

   - activeert uw garantie
   - bespaart u tijd als u ooit contact moet opnemen met de Klantendienst
   - hiermee kunnen wij u op de hoogte stellen van upgrades en aanbiedingen

   Aandacht: indien u geen internettoegang heeft, belt u met de Klantendienst (zie de voorkant van deze handleiding) om uw product te registreren.

1



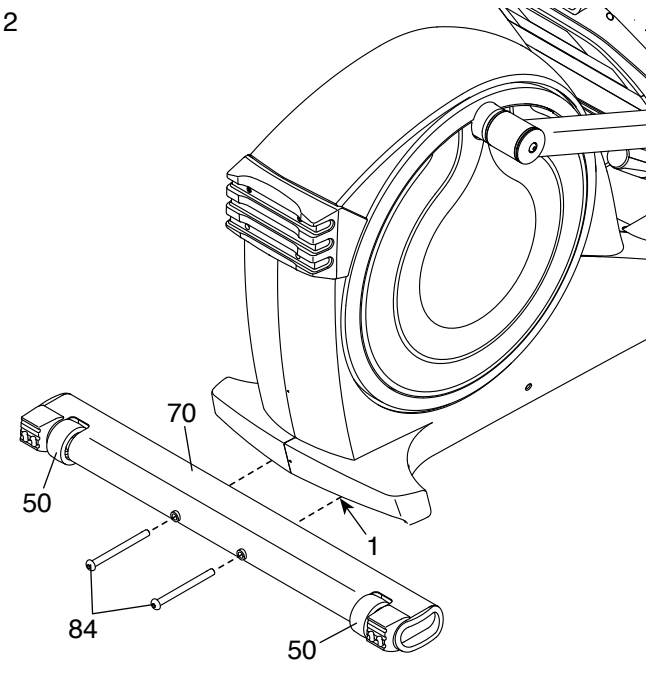
2. Verwijder en gooi, indien nodig, de steunen en de transportschroeven die aan de achterkant van het Onderstel (1) vast gemaakt zijn weg.

   Leg, met hulp van een andere persoon, wat van het verpakkingsmateriaal onder de achterkant van het Onderstel (1) zodanig dat het Onderstel opgetild wordt. **Laat een andere persoon de elliptische trainer vasthouden totdat deze stap voltooid is om te voorkomen dat de trainer van links naar rechts beweegt.**

   Zoek naar de Achterste Stabilisator (70), die Wielen (50) heeft, en draai hem zoals afgebeeld.

   Maak de Achterste Stabilisator (70) aan het Onderstel (1) vast met twee M10 x 120mm Schroeven (84). Verwijder vervolgens het verpakkingsmateriaal en laat de Achterste Stabilisator zakken.

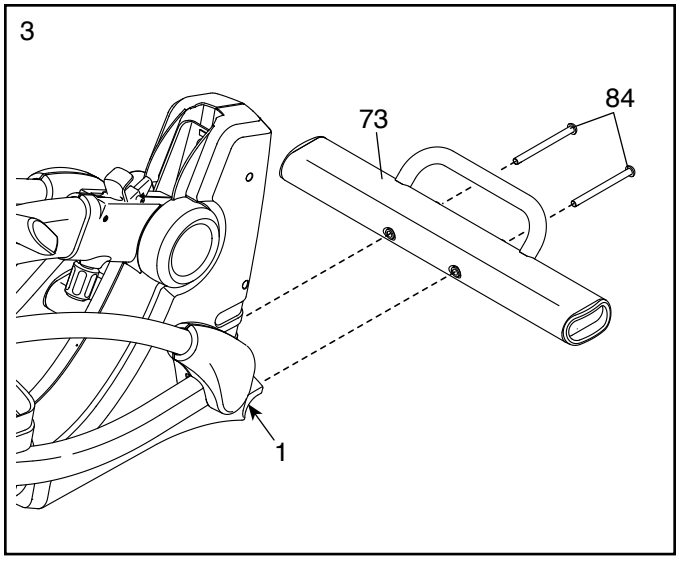
2



3. Verwijder en gooi, indien nodig, de steunen en de transportschroeven die aan de voorkant van het Onderstel (1) vast gemaakt zijn weg.

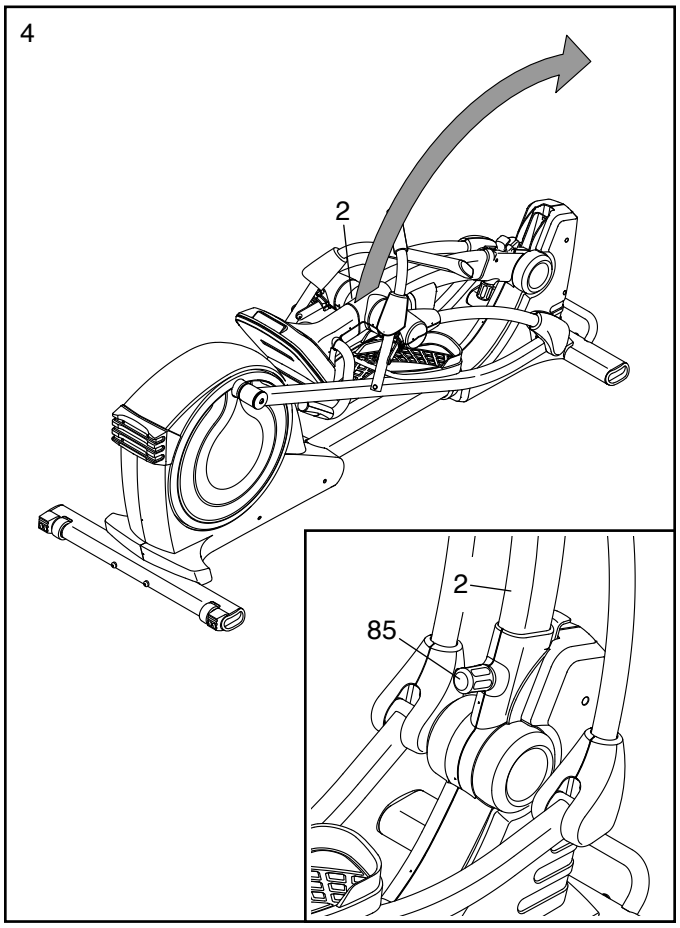
   Leg, met hulp van een andere persoon, wat van het verpakkingsmateriaal onder het Onderstel (1) zodanig dat het Onderstel opgetild wordt. **Laat een andere persoon de elliptische trainer vasthouden totdat deze stap voltooid is om te voorkomen dat deze van links naar rechts beweegt.**

   Maak de Voorste Stabilisator (73) aan het Onderstel (1) vast met twee M10 x 120mm Schroeven (84). Verwijder vervolgens het verpakkingsmateriaal en laat de Voorste Stabilisator zakken.



4. Til, met hulp van een tweede persoon, de Staander (2) omhoog in de verticale stand.

   Zie de inzet-tekening. Draai de Knop van de Staander (85) vast in de Staander (2).



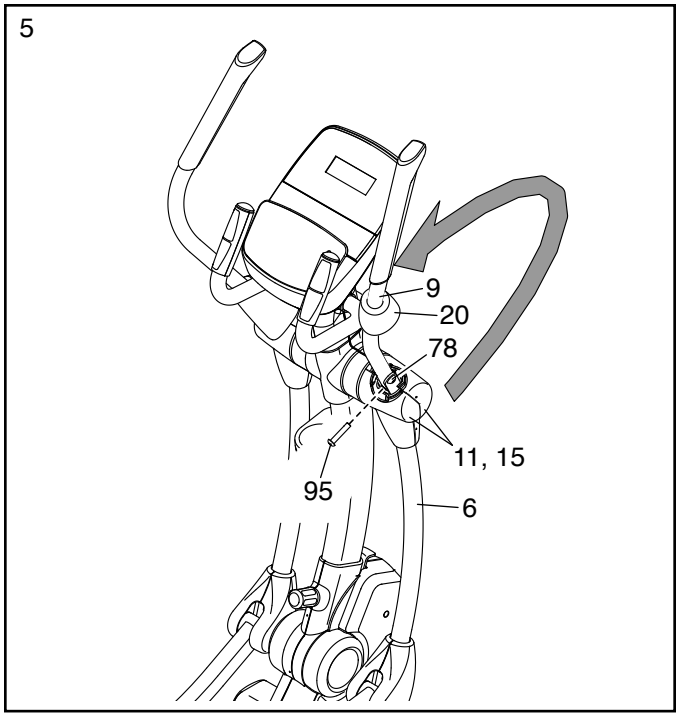
5. Draai de Rechter Armhendel (9) in de verticale stand.

   Maak de Rechter Armhendel (9) aan de Rechter Beenstang (6) vast met een M10 x 50mm Schroef (95).

   Draai dan de aangegeven M10 x 45mm Schroef (78) weer vast.

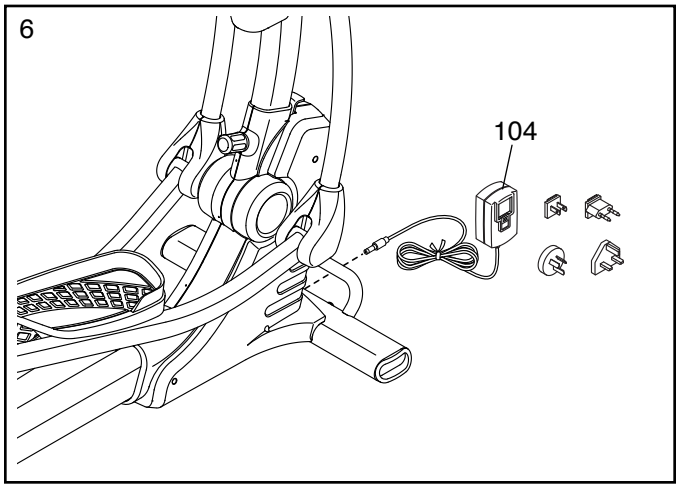
   Druk de Kap van de Armhendel (20) neerwaarts en draai deze tot hij gelijk staat met de Voorste en de Achterste Kap van de Rechter Beenstang (11, 15).

   Herhaal deze stap voor de andere kant van de elliptische trainer.



6. Steek de Stroomadapter (104) in de contactdoos op het onderstel van de elliptische trainer.

   Aandacht: zie HOE DE STROOMADAPTER IN TE STEKEN op page 8 om de Stroomadapter (104) in een stopcontact te steken.

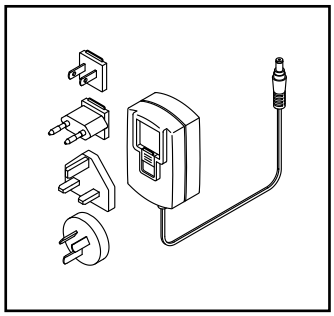


7. **Zorg ervoor dat alle onderdelen van de elliptische trainer goed vastgedraaid zijn.** Aandacht: Er kunnen extra onderdelen meegeleverd zijn. Leg een matje onder de elliptische trainer om de vloer te beschermen.

HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE GEBRUIKEN

HOE DE STROOMADAPTER IN TE STEKEN

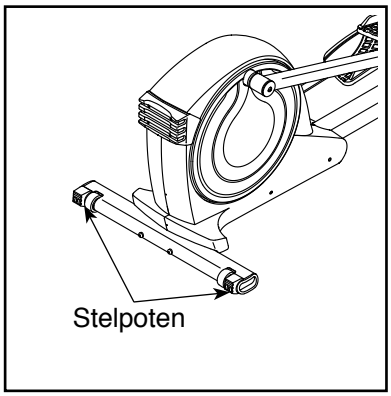
BELANGRIJK: laat de elliptische trainer op kamertemperatuur komen, wanneer de elliptische trainer aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, voordat u de stroomadapter insteekt. Als u dit niet doet kunt u de displays van het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigen.



Steek de stroomadapter in de contactdoos op het onderstel van de elliptische trainer. Steek, indien nodig, de juiste stekkeradapter in de stroomadapter. Steek dan de stroomadapter in een geschikt stopcontact dat goed geïnstalleerd is volgens alle plaatselijke bepalingen en verordeningen.

HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER WATERPAS TE STELLEN

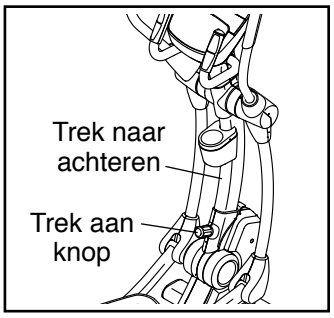
Draai, als de elliptische trainer tijdens gebruik enigszins wiebelt, aan een stelpoot of aan beide stelpoten onder de achterste stabilisator tot het toestel niet meer wiebelt.



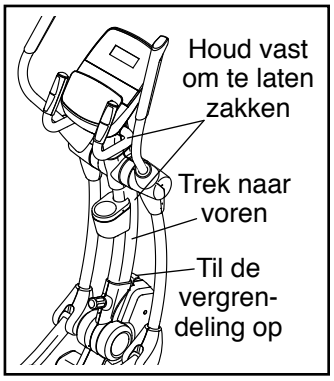
HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE VERPLAATSEN

Gezien de afmeting en de zwaarte van de elliptische trainer, moet deze door twee personen verplaatst worden.

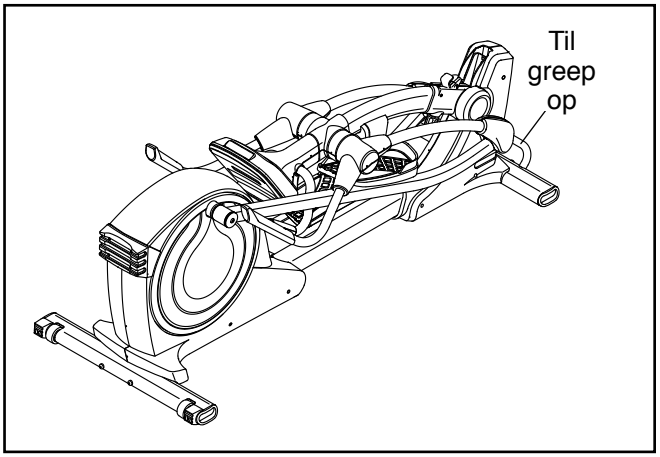
Draai eerst de knop van de staander los en trek er aan, trek de staander naar achteren tot de vergrendeling vastklitk, en laat dan de knop van de staander los.



Trek vervolgens de staander wat naar voren, til de vergrendeling op, en laat dan de staander tot de ingeklapte stand zakken. **Houd de staander in een van de aangegeven posities terwijl u de staander laat zakken; houd de armhendels niet vast.**



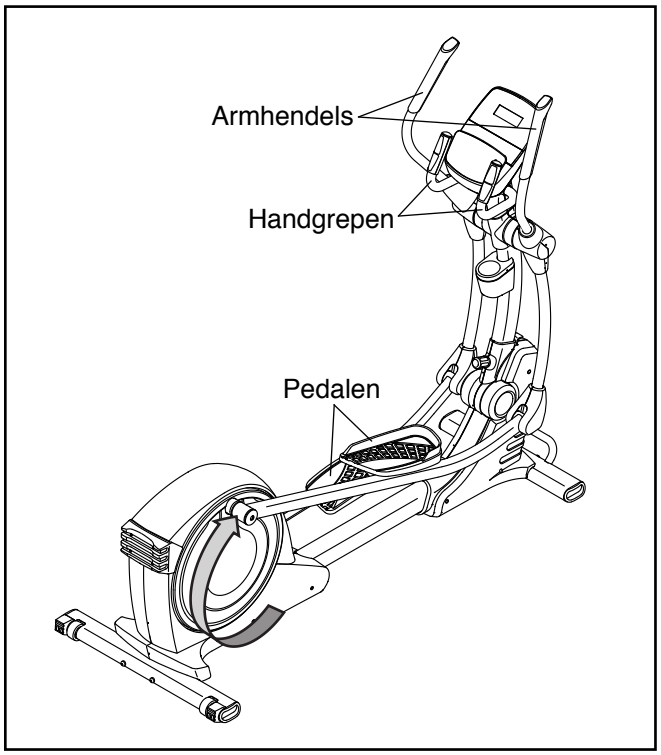
Til dan de greep op de voorste stabilisator op totdat de elliptische trainer op de wielen gaat rollen. Verplaats de elliptische trainer voorzichtig naar de gewenste plek en laat hem dan op de vloer zakken.



Til, wanneer u klaar bent met het verplaatsen van de elliptische trainer, de staander omhoog in de verticale stand en draai de knop van de staander vast.

HOE OP DE ELLIPTISCHE TRAINER TE OEFENEN

Houd, om op de elliptische trainer te stappen, de handgrepen of de armhendels vast en stap op het pedaal die in de laagste stand staat. Stap vervolgens op het andere pedaal. Duw op de pedalen tot u een vloeiende beweging bereikt. **Aandacht: de pedalen kunnen in beide richtingen draaien. Aangeraden wordt de pedalen in de richting van de pijl te draaien. U kunt ter afwisseling, de pedalen ook in de tegenovergestelde richting draaien.**



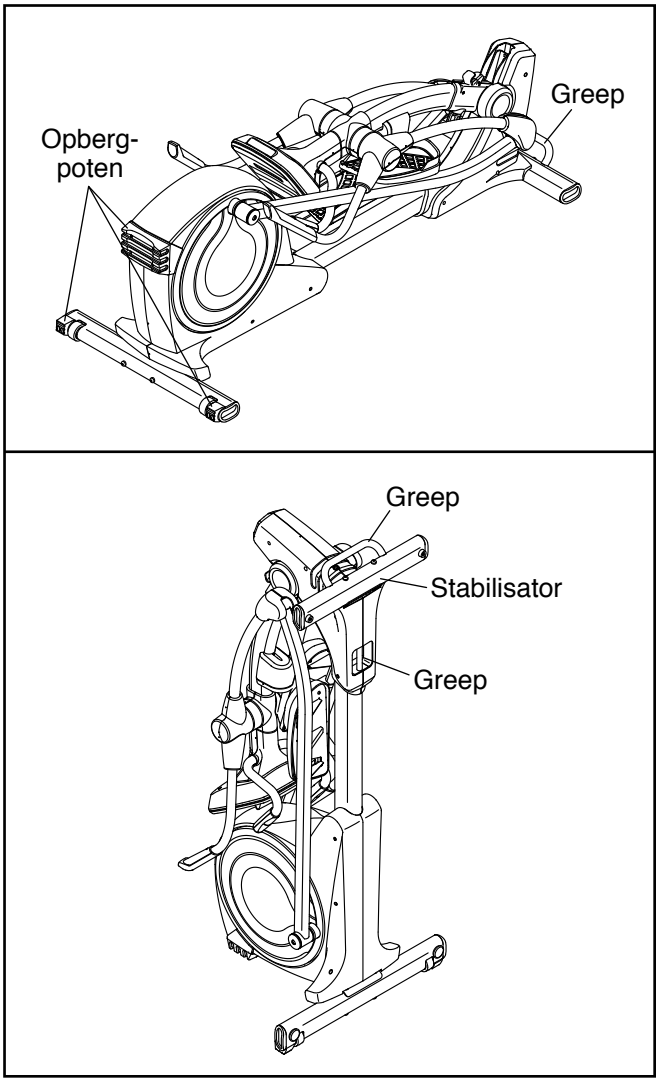
Wacht tot de pedalen helemaal gestopt zijn voordat u van de elliptische trainer afstapt. **Aandacht: met de elliptische trainer kan men niet freewheelen; de pedalen blijven ronddraaien totdat het vliegwiel stopt.** Stap eerst van het hoogste pedaal af wanneer de pedalen tot stilstand zijn gekomen. Stap vervolgens van het laagste pedaal.

HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER OP TE BERGEN

Gezien de afmeting en de zwaarte van de elliptische trainer, moet deze door twee personen opgeborgen worden. OPGELET: u moet in staat zijn om veilig 38,5 kg te kunnen steunen om de elliptische trainer op te tillen, op te bergen, en te laten zakken.

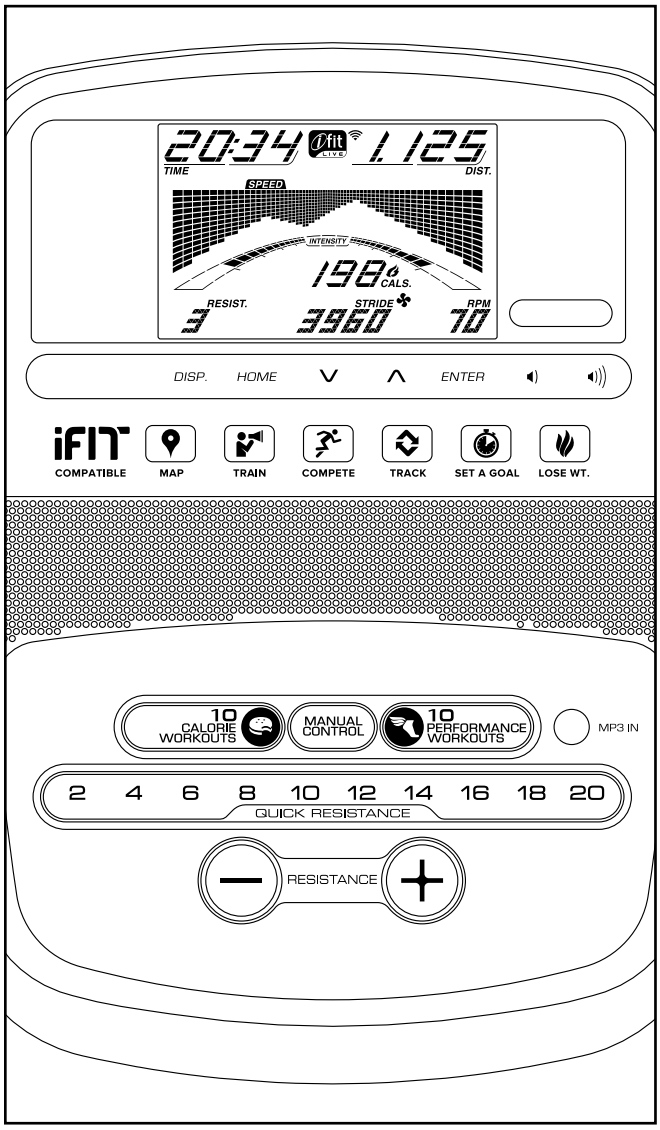
Zie HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE VERPLAATSEN op bladzijde 8 en laat de staander tot de ingeklapte stand zakken.

Til dan de greep aan de voorste stabilisator op en kantel de staander van het onderstel tot de elliptische trainer op de kleine en de grote opbergpoten rust.



Houd eerst de greep aan het onderstel met een hand vast en houd met uw andere hand de voorste stabilisator vast om de elliptische trainer voor gebruik te laten zakken. Trek vervolgens het onderstel naar u toe en laat het onderstel zakken tot u de greep op de voorste stabilisator kunt bereiken. Houd dan de greep op de voorste stabilisator met beide handen vast en laat de elliptische trainer verder op de vloer zakken.

DIAGRAM VAN HET BEDIENINGSPANEEL



MAAK UW FITNESSDOELEN WERKELIJKHEID MET IFIT.COM

Met uw nieuw iFit-compatibele fitnessapparatuur, kunt u een diversiteit aan functies gebruiken op iFit.com om uw fitnessdoelen werkelijkheid te maken:

Doe overal ter wereld oefeningen met aanpasbare Google Maps.

Download trainingsoefeningen die zijn ontwikkeld om u te helpen uw persoonlijke doelen te behalen.

Meet uw vooruitgang door tegen andere gebruikers in de iFit-gemeenschap te strijden.

Upload uw oefeningsresultaten naar de iFit cloud en volg uw vooruitgang.

Stel calorie-, tijd- en afstandsdoelen in voor uw oefeningen.

Kies en download sets afvaloefeningen.

Ga naar iFit.com voor meer informatie.

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel bevat bepaalde keuzen om uw oefeningen thuis effectiever en leuker te maken.

U kunt de weerstand van de pedalen door een druk op de knop bijstellen wanneer de handmatige instelling gekozen wordt. Het bedieningspaneel zal tijdens uw oefening doorlopend trainingsinformatie weergeven. U kunt uw hartslag ook meten met gebruik van de handgreep van de hartslagmonitor of de optionele borstkas hartslagmonitor **(zie bladzijde 17 voor informatie over de optionele borstkas hartslagmonitor)**.

Het bedieningspaneel biedt ook een keuze aan vooraf ingestelde oefeningen. Iedere oefening verandert automatisch de weerstand van de pedalen terwijl u een doeltreffende oefening uitvoert. U kunt ook calorieën, afstand of tijdsdoel instellen.

Het bedieningspaneel heeft ook een iFit instelling waardoor het bedieningspaneel door middel van een optionele iFit module op uw draadloos netwerk aangesloten is. U kunt, met de iFit-modus, persoonlijke oefeningen downloaden, uw eigen oefeningen samenstellen, resultaten van uw oefening bijhouden, tegen andere iFit-hardlopers racen en vele andere keuzes raadplegen. **Voor aankoop van de iFit-module gaat u naar www.iFit.com of belt u met het telefoonnummer op de voorkant van deze handleiding.**

U kunt zelfs uw MP3-speler of CD-speler aansluiten op het geluidssysteem van het bedieningspaneel en luisteren naar uw favoriete muziek of audioboeken terwijl u oefeningen doet.

Om de handmatige instelling te gebruiken, zie deze bladzijde. **Om een vooraf ingestelde oefening te gebruiken,** zie bladzijde 14. **Om een oefening met een ingesteld doel te gebruiken,** zie bladzijde 15. **Om een iFit-oefening te gebruiken,** raadpleeg bladzijde 16. **Om de geluidsinstallatie te gebruiken,** raadpleeg bladzijde 17. **Voor het wijzigen van de bedieningspaneelinstellingen,** kijkt u op bladzijde 18.

Aandacht: als er een laagje plastic op het display ligt, moet u dat verwijderen.

HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

1. **Begin met trappen of druk op een toets op het bedieningspaneel om het bedieningspaneel te activeren.**

   De display zal aangaan wanneer u het bedieningspaneel inschakelt. Het bedieningspaneel is dan klaar voor gebruik.

2. **Kies de handmatige instelling.**

   Druk op de toets Manual Control (handmatig controle) om de handmatige instelling te kiezen.

   Als een draadloze iFit-module niet in het bedieningspaneel is geplaatst en aangesloten op iFit, wordt de handmatige modus automatisch geselecteerd.

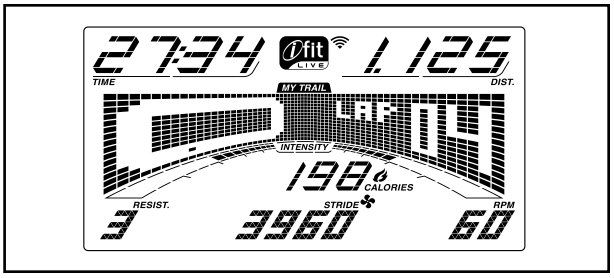
3. **Verander de weerstand van de pedalen als u dat wilt.**

   Tijdens het stappen kunt u de weerstand van de pedalen veranderen door op de toetsen Resistance (weerstand) verhogen en verlagen te drukken, of te drukken op de genummerde toetsen Quick Resistance (snelle weerstand).

   Aandacht: als u een toets hebt ingedrukt, zal het een tijdje duren voordat de pedalen het gewenste weerstandsniveau hebben bereikt.

4. **Volg uw vordering op de display.**

   De display kan de volgende oefeninginformatie bevatten:



Cals. (calorieën): deze display instelling zal bij benadering het aantal calorieën die u verbrand heeft weergeven.

Cals./Hr (calorieën per uur): deze display instelling geeft bij benadering het aantal calorieën dat u per uur verbrandt aangeven.

Dist. (afstand): deze display instelling zal de gestapte afstand in mijlen of in kilometers aangeven.

Pulse (hartslag): deze display-instelling toont uw hartslag wanneer u gebruik maakt van de handgreep met hartslagsensor of de optionele borstkas hartslagmonitor (zie stap 5).

Resist. (weerstand): deze display-instelling zal telkens wanneer de weerstandsniveau van de pedalen verandert, de weerstandsinstelling een paar seconden lang aangeven.

RPM (TPM): deze display-instelling zal uw stapsnelheid in toeren per minuut (tpm) aangeven.

Stride (stappen): deze display-instelling toont het totale aantal stappen dat u getrapt hebt.

Time (tijd): deze display-instelling zal wanneer de handmatige instelling gekozen wordt de verlopen tijd aangeven. Wanneer een oefening wordt geselecteerd, toont deze weergave de resterende tijd van de oefening.

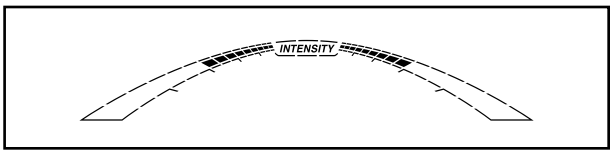
Het scherm heeft verschillende display tabbladen. Druk op de toets Disp. (weergeven) tot de gewenste aangepaste oefening wordt weergegeven. U kunt ook drukken op de toetsen verhogen en verlagen naast de toets Enter.

Speed (snelheid): dit tabblad zal een profiel van de snelheidsinstellingen van de oefening weergeven. Een nieuw segment zal aan het einde van elke minuut aangegeven worden.

My Trail (mijn route): dit tabblad zal een route van 400 m (1/4 mijl) aangeven. De knipperende rechthoek geeft uw vordering aan tijdens uw oefening. Het My Trail-tabblad (mijn route) zal het aantal rondjes aangeven dat u voltooit.

Calorie: dit tabblad zal bij benadering het aantal calorieën dat u verbrand heeft weergeven. De hoogte van elk segment stelt het aantal verbrande calorieën tijdens dat segment voor.

Als u oefeningen doet, zal de oefeningintensiteitsniveaubalk het geschatte intensiteitsniveau van uw oefening aangeven.



Druk op de Home-toets om de oefening te verlaten en naar het standaardmenu terug te keren (raadpleeg DE BEDIENINGSPANEELINSTELLINGEN WIJZIGEN op bladzijde 18 om het standaardmenu in te stellen). Druk, indien nodig, nogmaals op de toets Home.

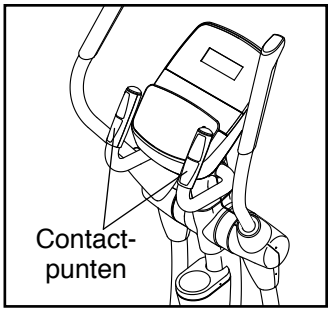
Het draadloze symbool aan de bovenkant van de display zal wanneer een draadloze iFit module aangesloten is de sterkte van uw draadloos signaal weergeven. Vier bogen geven volle sterkte aan.

Om het volume van het bedieningspaneel te wijzigen, drukt u op toetsen volume verhogen verlagen.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

U kunt uw hartslag meten met gebruik van de handgreep van de hartslagmonitor of de optionele borstkas hartslagmonitor **(zie bladzijde 17 voor informatie over de optionele borstkas hartslagmonitor)**.

Aandacht: het bedieningspaneel zal uw hartslag niet nauwkeurig weergeven wanneer u beide hartslagmonitoren tegelijkertijd gebruikt.



Als er velletjes plastic op de metalen contactpunten van de handgreep met hartslagmonitor bevinden, verwijder deze dan. Om uw hartslag te meten, houd uw handen op de hartslagmonitor met de palmen van uw hand leunend tegen de contactpunten. **Beweeg uw handen niet en houd de contacten niet te stevig vast.**

Als uw hartslag is gevonden zal het hartsymbooltje in het scherm met elke hartslag knipperen, een of twee streepjes zullen verschijnen en uw hartslag wordt aangegeven. **Houd u de contacten minstens 15 seconden lang vast voor de meest nauwkeurige hartslagwaarde.**

Als de display uw hartslag niet weergeeft, zorg er dan voor dat u uw handen zoals beschreven op de juiste wijze geplaatst heeft. Zorg ervoor dat u uw handen niet te veel beweegt of houd de contacten niet te stevig vast. Maak voor optimale werking, de contactpunten schoon met een zachte doek; **gebruik nooit alcohol, schuur- of chemische middelen om de contacten schoon te maken.**

6. **Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan wanneer u klaar bent met uw oefening.**

   Indien de pedalen enkele seconden niet bewegen is een serie geluidjes te horen, zal het bedieningspaneel pauzeren en zal de tijd op het display knipperen.

   Als de pedalen een paar minuten lang niet bewegen zal het bedieningspaneel uitgaan en zal de display zich resetten.

   Aandacht: het bedieningspaneel heeft een demo-instelling, die ontworpen is voor als de elliptische trainer in een winkel geëtaleerd wordt. Wanneer de demo-instelling aangezet wordt zal het bedieningspaneel een vooraf ingestelde presentatie laten zien. Om de demo-instelling aan of uit te zetten, zie DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL VERANDEREN op bladzijde 18.

EEN VOORAF INGESTELDE OEFENING GEBRUIKEN

1. **Begin met trappen of druk op een toets op het bedieningspaneel om het bedieningspaneel te activeren.**

   De display zal aangaan wanneer u het bedieningspaneel inschakelt. Het bedieningspaneel is dan klaar voor gebruik.

2. **Kies een vooraf ingestelde oefening.**

   Druk herhaaldelijk op de toets Calorie Workouts (calorie-oefeningen) of Performance Workouts (prestatie-oefeningen) tot de gewenste vooraf ingestelde oefening op het scherm verschijnt.

   De display zal, wanneer u een oefening kiest, de tijdsduur van de oefening en de naam van de oefening aangeven. Een profiel van de snelheidsinstellingen van de oefening verschijnt in de matrix.

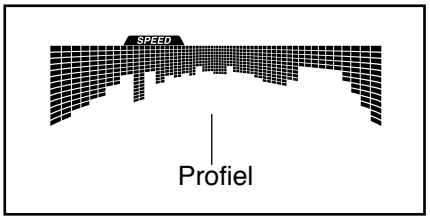
   De display toont ook de maximale fietssnelheid (tpm) en het maximale weerstandsniveau.

3. **Begin met stappen om de oefening te starten.**

   Elke oefening is verdeeld in 1-minuut segmenten. Een weerstand en na te streven snelheid (tpm) zijn voor ieder segment geprogrammeerd. Aandacht: Hetzelfde weerstandsniveau en/of na te streven snelheid kunnen voor opeenvolgende segmenten geprogrammeerd worden.

   Het weerstandsniveau en de doel-tpm voor het eerste segment verschijnen in de matrix.

   Tijdens de oefening wordt uw profiel op het tabblad snelheid aangegeven zodat u uw vordering kunt volgen. Het knipperend segment van het profiel stelt het huidige segment van de oefening voor. De hoogte van het knipperende segment geeft de doel-tpm van het huidige segment aan.



   Aan het einde van elke segment van de oefening, zult u een aantal tonen horen en het volgende segment zal beginnen te knipperen. Als er een andere weerstand- en/of doel-tpm zijn geprogrammeerd voor het volgende segment, dan zal dit een paar seconden lang in de display verschijnen om u te waarschuwen. De weerstand van de pedalen zal dan veranderen.

   Terwijl u oefent, wordt u aangegeven uw loopsnelheid zo dicht mogelijk bij uw doel-tpm voor het huidige segment te houden. **Als er een opwaarts pijltje op de display verschijnt,** moet u uw tempo verhogen. **Als er een neerwaarts pijltje verschijnt,** moet u uw tempo verlagen. Behoud uw huidige snelheid **wanneer er geen pijl verschijnt**.

   BELANGRIJK: de doel-tpm is uitsluitend bedoeld om u te motiveren. Uw feitelijke tempo kan langzamer zijn dat de doel-tpm. Zorg ervoor dat u op een tempo stapt dat aangenaam voor u is.

   Wanneer het weerstandsniveau voor het huidige segment te hoog of te laag ligt, kunt u de instelling handmatig veranderen door op de toetsen Resistance (weerstand) drukken. **BELANGRIJK: de pedalen zullen, wanneer het huidig segment van de oefening eindigt, automatisch aan de geprogrammeerde weerstandsinstelling van het volgend segment aangepast worden.**

   De oefening gaat zo verder tot het laatste onderdeel is uitgevoerd. Stop gewoon met stappen om de oefening wanneer dan ook te stoppen. De tijd zal op de display knipperen. Ga eenvoudigweg verder met stappen om de oefening te hervatten.

4. **Volg uw vordering op de display.**

   Zie stap 4 op bladzijde 11.

5. **Meet desgewenst uw hartslag.**

   Zie stap 5 op bladzijde 12.

6. **Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan wanneer u klaar bent met uw oefening.**

   Zie stap 6 op bladzijde 13.

EEN OEFENING MET EEN VOORAF INGESTELD DOEL GEBRUIKEN

1. **Begin met trappen of druk op een toets op het bedieningspaneel om het bedieningspaneel te activeren.**

   Als u het bedieningspaneel aanzet, zal de display oplichten. Het bedieningspaneel is dan klaar voor gebruik.

2. **Stel calorieën, afstand of tijdsdoel in.**

   Druk allereerst op de toets Set A Goal (vooraf ingesteld doel), voor het instellen van calorieën, afstand of tijdsdoel.

   Druk dan op de toetsen Increase/decrease verhogen/verlagen naast de toets Enter tot de naam van het gewenste doel in de display verschijnt. Druk dan op de Enter toets.

   Druk op de toetsen verhogen en verlagen naast de Enter-toets om het gewenst doel in te stellen.

3. **Begin met stappen om de oefening te starten.**

   Elke oefening is verdeeld in 1-minuut segmenten.

   U kunt handmatig de weerstand van de pedalen naar wens wijzigen tijdens de oefening door te drukken op de toetsen Resistance (weerstand).

   Let op: indien u handmatig het weerstandsniveau wijzigt tijdens een caloriedoeloefening, dan kan de duur van de oefening automatisch worden afgesteld om ervoor te zorgen dat u uw caloriedoel haalt.

   Aandacht: het calorieëndoel is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de oefening zult verbranden. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt zal van verschillende factoren, zoals uw gewicht, afhangen. Daarnaast heeft een handmatige wijziging van het weerstandsniveau tijdens de oefening effect op het aantal calorieën dat u zult verbranden.

   De oefening zal op deze wijze doorgaan tot het calorieën-, afstands- of tijdsdoel is bereikt. Stop met het stappen om de oefening te pauzeren. De tijd zal op de display knipperen. Ga eenvoudigweg verder met stappen om de oefening te hervatten.

4. **Volg uw vordering op de display.**

   Als u oefent telt de calorie, tijd of afstanddisplay terug totdat het gewenste doel is bereikt.

   Zie stap 4 op bladzijde 11.

5. **Meet desgewenst uw hartslag.**

   Zie stap 5 op bladzijde 12.

6. **Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan wanneer u klaar bent met uw oefening.**

   Zie stap 6 op bladzijde 13.

EEN IFIT-OEFENING GEBRUIKEN

U heeft een iFit-module nodig om een iFit-oefening te kunnen doen. **Voor aankoop van de iFit-module gaat u naar www.iFit.com of belt u met het telefoonnummer op de voorkant van deze handleiding.**

Aandacht: Voor gebruik van een iFit-module dient u toegang te hebben tot een computer met een internetverbinding en een USB-poort. Bovendien heeft u een iFit.com lidmaatschap nodig. Om een draadloze iFit-module te kunnen gebruiken heeft U ook uw eigen draadloos netwerk, inclusief een 802.11b/g/n router met geactiveerde SSID verzending nodig (verborgen netwerken worden niet ondersteund).

1. **Begin met trappen of druk op een toets op het bedieningspaneel om het bedieningspaneel te activeren.**

   Als u het bedieningspaneel aanzet, zal de display oplichten. Het bedieningspaneel is dan klaar voor gebruik.

2. **Plaats de iFit-module in het bedieningspaneel.**

   Om gebruik te kunnen maken van een iFit-oefening moet de iFit-module in het bedieningspaneel zijn geplaatst.

   BELANGRIJK: Om te voldoen aan de blootstellingsvereisten, dienen de antenne en de zender in de iFit-module minstens 20 cm afstand te hebben van alle personen en mogen ze niet vlakbij of aangesloten zijn op een andere antenne of zender.

3. **Kies een gebruiker.**

   U kunt, als er meer dan één gebruiker is geregistreerd bij uw iFit-lidmaatschap, overschakelen op andere gebruikers in het iFit-hoofdscherm. Druk op de toetsen verhogen en verlagen naast de toets Enter om een gebruiker te kiezen.

4. **Kies een iFit-oefening.**

   Selecteer een iFit-oefening door op een van de iFit-toetsen te drukken. U moet, voordat oefeningen worden gedownload, ze aan uw lijst op www.iFit.com toevoegen.

   Druk op de toets Map (kaart), Train (training) of Lose Wt. (gewicht verliezen) om de volgende oefening van dat type op uw lijst te downloaden.

   Druk op de Compete (competitie) toets om aan een race deel te nemen die u al eerder gekozen heeft.

   Druk op de toets Track (route) om een recentelijke iFit-oefening van uw planning opnieuw te doen. Druk vervolgens op de toetsen increase/decrease (verhogen/verlagen) om de gewenste oefening te selecteren. Druk op de toets Enter om de oefening te laten beginnen.

   Voor het selecteren van een oefening met een vooraf ingesteld doel, drukt u op de toets Set A Goal (Vooraf ingesteld Doel) (zie bladzijde 15).

   Voor meer informatie over de iFit oefeningen, kijkt u op www.iFit.com.

   De display zal, wanneer u een iFit-oefening kiest, de tijdsduur van de oefening en het geschatte aantal calorieën dat u zult verbranden, aangeven. De display kan ook de naam van de oefening aangeven. De display zal, als u een competitie-oefening kiest, aftellen totdat de race begint.

   Aandacht: de iFit -toetsen kunnen ook demo-oefeningen uitvoeren. Om de demo-oefeningen te gebruiken, haalt u de iFit-module van het bedieningspaneel af en drukt u op een van de iFit-toetsen.

5. **Begin met de oefening.**

   Zie stap 3 op bladzijde 14.

   Tijdens sommige oefeningen zal een audio coach u begeleiden tijdens de oefening. U kunt een audio-instelling voor de audio-coach kiezen (zie DE BEDIENINGSPANEELINSTELLINGEN VERANDEREN op bladzijde 18).

   Stop gewoon met stappen om de oefening wanneer dan ook te stoppen. De tijd zal op de display knipperen. Om verder te gaan met de oefening, dient u eenvoudigweg verder te gaan met trappen.

6. **Volg uw vordering op de display.**

   Zie stap 4 op bladzijde 11.

   Het tabblad My Trail (mijn route) zal een kaart van het pad weergeven, of het toont een route met het aantal rondes dat u voltooit.

   Het tabblad Compete (competitie), zal tijdens een competitie-oefening, uw vordering tijdens de race aangeven. De bovenste lijn in de matrix zal laten zien hoeveel u van de race voltooid heeft tijdens de race. De andere lijnen geven de andere racers aan. Het eind van het scherm geeft het eind van de race aan.

7. **Meet desgewenst uw hartslag.**

   Zie stap 5 op bladzijde 12.

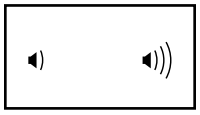
8. **Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan wanneer u klaar bent met uw oefening.**

   Zie stap 6 op bladzijde 13.

Ga naar www.iFit.com voor meer informatie over de iFit-modus.

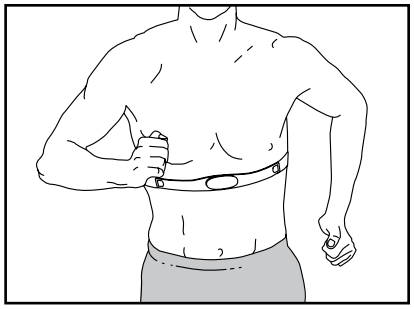
DE GELUIDSINSTALLATIE GEBRUIKEN

Om muziek of ingesproken boeken met de geluidsinstallatie van het bedieningspaneel te beluisteren, sluit u een 3,5 mm mannetje tot mannetje audiokabel (niet inbegrepen) in de aansluiting op het bedieningspaneel en uw MP3-speler of CD-speler of andere persoonlijke audiospeler; **zorg ervoor dat de audiokabel goed aangesloten is. Ga naar uw plaatselijke elektronicawinkel om een audiokabel aan te schaffen.**



Druk vervolgens op de toets afspelen op uw persoonlijke audiospeler. Pas het volume aan met de toetsen volume verhogen en verlagen op het bedieningspaneel of de volumeregelknop op uw persoonlijke audiospeler.

DE OPTIONELE BORSTKAS HARTSLAGMONITOR



Of het nu uw doel is om vet te verbranden om om uw bloedvatenstelsel te versterken, het belangrijkste bij het bereiken van de beste resultaten is om de juist hartslag tijdens de oefeningen te behouden. De optionele hartslagmonitor stelt u in staat om voortdurend uw hartslag te meten tijdens uw oefening, en dat zal u helpen u persoonlijke fitnessdoelen te behalen. **Raadpleeg de kaft van deze handleiding om een optionele borstkas hartslagmonitor a**

DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL VERANDEREN

1. **Selecteer de stand instellingen.**

   Om de instellingsmodus te selecteren, houdt u de toets Disp. (weergeven) een paar seconden ingedrukt tot de instellingsinformatie op het scherm verschijnt.

   De display toont het aantal uren dat de elliptische trainer is gebruikt en de totale afstand (in mijlen of kilometers) dat is gefietst op de elliptische trainer.

   De display zal wanneer een iFit-module op het bedieningspaneel aangesloten is, de woorden WIFI MODULE of USB MODULE aangeven.

   De display zal wanneer er geen module aangesloten is de woorden NO IFIT MODULE (geen iFit module) aangeven. Als er geen module is aangesloten zijn bepaalde instellingsopties niet beschikbaar.

2. **Navigeren door de instellingenmodus.**

   Als de instellingenmodus is geselecteerd, zal het matrix van het scherm verschillende optionele schermen weergeven. Druk herhaaldelijk op de toetsen increase en decrease (verhogen en verlagen) naast de toets Enter om het gewenste optionele scherm te selecteren.

   Het onderste gedeelte van de display zal de instructies voor het geselecteerde scherm weergeven. **Zorg ervoor dat u de weergegeven instructies in het onderste gedeelte van het scherm opvolgt.**

3. **Wijzig desgewenst instellingen.**

   Units (eenheden): de momenteel geselecteerde meeteenheid verschijnt in de display. Druk herhaaldelijk op de toets Enter om de meeteenheid te wijzigen. Om de afstand in mijlen te bekijken, selecteert u ENGLISH. Om de afstand in kilometers te bekijken, selecteert u METRIC.

   Demo: het bedieningspaneel heeft een demo-instelling, die ontwikkeld is voor als de elliptische trainer in een winkel uitgestald wordt. Druk herhaaldelijk op de toets Enter om de demo-stand ON (aan) of OFF (uit) te zetten.

   Contrast Level (contrastniveau): het huidig geselecteerde contrastniveau verschijnt op de display. Druk op de toetsen Resistance (weerstand) verhogen en verlagen om het contrastniveau aan te passen.

   Trainer Voice (stem van de trainer): de momenteel geselecteerde audio-instelling voor de stem van uw audio-trainer verschijnt in de display. Druk herhaaldelijk op de toets Enter om de audio coach ON of OFF te zetten.

   Default Menu (standaard menu): het standaard menu verschijnt wanneer u drukt op de toets Home. Druk herhaaldelijk op de toets Enter om het handmatige menu of het iFit-menu als standaardmenu te kiezen.

   Check Status: de woorden CHECK WIFI STATUS (controleer WIFI-status) of CHECK USB STATUS verschijnen op de display. Druk dan op de toets Enter. Na een paar seconden verschijnt de status van de iFit-module op het display. Druk op de toets Disp. (weergeven) om het display te verlaten.

   Send/Receive (versturen/ontvangen): de woorden SEND/RECEIVE DATA (gegevens versturen/ontvangen) zullen op de display verschijnen. Druk dan op de toets Enter. Het bedieningspaneel controleert dan op iFit-oefeningen en firmware downloads.

4. **Verlaat de stand instellingen.**

   Druk op de toets Disp. (weergeven) om de instellingenmodus te verlaten.

ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

ONDERHOUD

Inspecteer regelmatig alle onderdelen van de elliptische trainer en draai ze dan goed aan. Vervang welk versleten onderdeel dan ook meteen.

Gebruik een vochtige doek en een klein beetje zachte zeep om de elliptische trainer schoon te maken. **BELANGRIJK: houd vloeistoffen weg uit de buurt van het bedieningspaneel om schade eraan te voorkomen. Houd het bedieningspaneel weg uit direct zonlicht.**

PROBLEMEN OPLOSSEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL

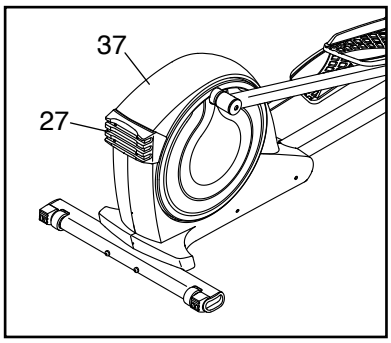
Als er lijnen verschijnen in de display van het bedieningspaneel, raadpleegt u DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL VERANDEREN op bladzijde 18 en past u het contrastniveau van de display aan.

Zie stap 5 op bladzijde 12 als het bedieningspaneel uw hartslag niet aangeeft wanneer u de handgreep met hartslagmonitor vasthoudt, of als de aangegeven hartslag te hoog of te laag lijkt te zijn.

Bel met het nummer op de kaft van deze handleiding om een vervang stroomadapter aan te schaffen. BELANGRIJK: gebruik alleen een door de fabrikant geleverde stroomadapter om schade aan het bedieningspaneel te voorkomen.

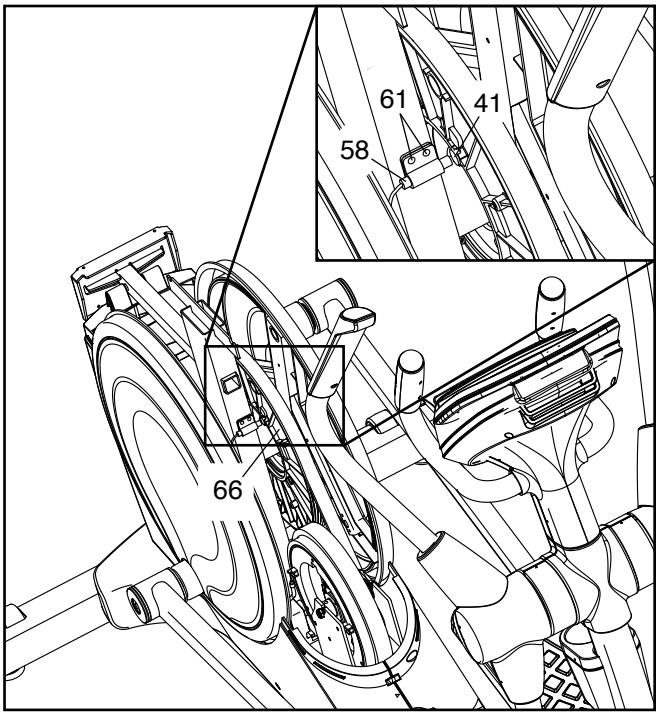
HOE DE BLADVEERSCHAKELAAR BIJ TE STELLEN

De bladveerschakelaar moet bijgesteld worden wanneer het bedieningspaneel niet de juiste feedback aangeeft. Trek eerst **het stroomsnoer uit het stopcontact** om de bladveerschakelaar bij te stellen.



Verwijder vervolgens de vier M4 x 16m Schroeven (niet afgebeeld) uit de Grote Opbergpoot (27) en verwijder dan de Grote Opbergpoot. Verwijder de twee M4 x 16mm Schroeven (niet afgebeeld) uit het Bovenste Scherm (37) en gebruik dan een platte schroevendraaier om het Bovenste Scherm van de elliptische trainer los te krijgen.

Kijk vervolgens in de opening van de toegang en zoek naar de Bladveerschakelaar (58). Draai de Katrol (66) tot een Magneet (41) op dezelfde lijn komt met de Bladveerschakelaar. Aandacht: voor de duidelijkheid worden de schermen in de tekening hieronder als verwijderd afgebeeld.



Draai vervolgens de twee aangegeven M4 x 16mm Schroeven (61) los maar verwijder die niet. Schuif de Bladveerschakelaar (58) wat dichter naar of verder van de Magneet (41). Draai dan de M4 x 16mm Schroeven weer vast.

Steek de stroomadapter in het stopcontact en laat de katrol eventjes draaien. Herhaal deze procedure tot het bedieningspaneel juiste feedback weergeeft.

Trek, wanneer de bladveerschakelaar goed bijgesteld is, de stroomadapter uit het stopcontact en maak het bovenste scherm en de grote opbergpoot weer vast. Steek dan de stroomadapter weer in.

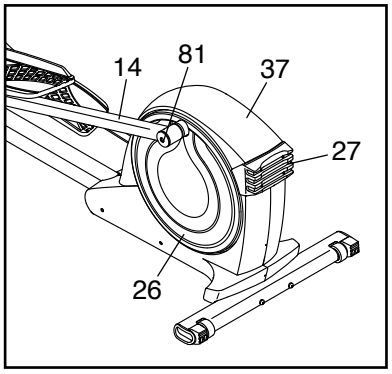
HOE DE AANDRIJFRIEM BIJ TE STELLEN

De aandrijfriem moeten bijgesteld worden wanneer de pedalen tijdens het stappen slippen, ook wanneer de weerstand op de hoogste stand ingesteld is. Trek om eerst **de stroomadapter uit het stopcontact** de aandrijfriem bij te stellen.

Zie de GEDETAILLEERDE TEKENING B op page 22. Verwijder eerst de M4 x 16mm Schroef (61) van het Binnenste Kapje van de Linker Beenstang (39). Verwijder vervolgens het Binnenste en het Buitenste Kapje van de Linker Beenstang (92).

Verwijder dan de twee M8 x 16mm Schroeven (76) en de twee M8 Tussenringen (33) van de Linker Beenstang (101) en de Arm van het Linker Pedaal (14).

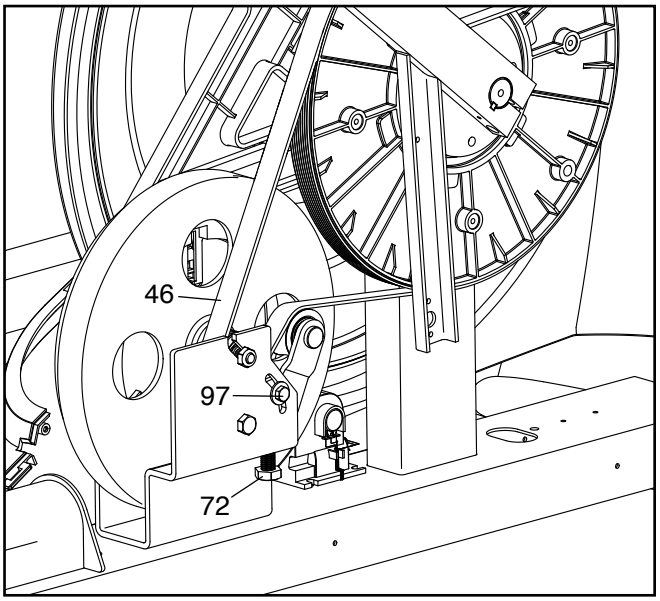
Verwijder de M8 x 14mm Hechtschroef (81) van de Arm van het Linker Pedaal (14). Verwijder de Arm van het Linker Pedaal van de elliptische trainer.



Verwijder de vier M4 x 16m Schroeven (niet afgebeeld) uit de Grote Opbergpoot (27) en verwijder dan de Grote Opbergpoot. Verwijder de twee M4 x 16mm Schroeven (niet afgebeeld) van het Bovenste Scherm (37) en gebruik dan een platte schroevendraaier om het Bovenste Scherm van de elliptische trainer los te krijgen. Wrik dan de linker Schijf van het Pedaal (26) van de elliptische trainer.

Zie de GEDETAILLEERDE TEKENING C op page 27. Verwijder alle de M4 x 16mm Schroeven (61) en alle M4 x 38mm Schroeven (64) van het Linker en het Rechter Scherm (44, 45). **Zorg dat u opschrijft welke maat Schroeven uit welke gaten komen.** Verwijder dan voorzichtig het Linker Scherm.

Draai de Schroef van het Tussenwiel (97) los. Draai de Bijstelschroef van het Tussenwiel (72) vast totdat de Aandrijfriem (46) strak staat. Draai de Schroef van het Tussenwiel vast als de Aandrijfriem goed ligt.



Maak, wanneer u klaar bent, het linker scherm, de schijf van het linker pedaal, het bovenste scherm, de grote opbergpoot, en de arm van het linker pedaal weer vast. Steek dan de stroomadapter weer in het stopcontact.

RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

⚠ WAARSCHUWING:

voordat u begint met dit of een ander oefeningenprogramma, dient u een arts te consulteren. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar of personen met bestaande gezondheidsproblemen.

De polssensor is geen medisch apparaat. Diverse factoren kunnen invloed hebben op nauwkeurigheid van de hartslagwaarden. De polssensor is alleen bedoeld als hulpmiddel bij de oefening voor het bepalen van de hartslag over het algemeen.

Deze richtlijnen helpen u bij het plannen van uw oefeningenprogramma. Voor meer gedetailleerde oefeninginformatie, dient u een erkend boek te kopen of uw arts te consulteren. Onthoud dat goede voeding en voldoende rust essentieel zijn voor succesvolle resultaten.

INTENSITEIT VAN OEFENINGEN

Of het nu uw doel is om vet te verbranden of om uw hart en vaatsysteem te versterken, het uitvoeren van oefeningen met de juiste intensiteit is de sleutel voor het bereiken van resultaten. U kunt uw hartslag gebruiken als gids voor het vinden van het juiste intensiteitniveau. De grafiek hieronder toont de aanbevolen hartslagen voor het verbranden van vet en voor een aerobic oefening.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♡
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♡
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Voor het vinden van het juiste intensiteitniveau, zoekt u uw leeftijd onderaan de grafiek (leeftijden worden afgerond naar het dichtstbijzijnde tiental). De drie getallen boven uw leeftijd bepalen uw “trainingszone.” Het laagste nummer is uw hartslag voor het verbranden van vet, het middelste nummer is uw hartslag voor het maximaal verbranden van vet en het hoogste nummer is de hartslag voor de aerobic-oefening.

Vet verbranden—Om op doeltreffende wijze vet te verbranden, moet u gedurende een aanhoudende periode oefeningen doen op een laag intensiteitniveau. Tijdens de eerste minuten van de oefening gebruikt uw lichaam *koolhydraatcalorieën* voor de energie. Pas na de eerste minuten van de oefening gebruikt uw lichaam opgeslagen *vetcalorieën* voor de energie. Als het uw doel is om vet te verbranden dient u de intensiteit van de oefening aan te passen tot uw hartslag zich bij het laagste nummer in uw trainingszone bevindt. Voor maximale vetverbranding, dient u te oefenen met uw hartslag in het middelste nummer van uw trainingszone.

Aerobic-oefening—Als het uw doel is om uw hart en vaatsysteem te versterken dan moet u een aerobic-oefening uitvoeren die zorgt voor activiteit die grote hoeveelheden zuurstof vereist gedurende langere perioden. Voor een aerobic-oefening past u de intensiteit van uw oefening aan tot uw hartslag in de buurt is van het hoogste nummer van uw trainingszone.

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

Warming up—Start met strekken en lichte oefeningen gedurende 5 tot 10 minuten. Een warming-up zorgt dat u uw lichaamstemperatuur, hartslag en bloeddoorstroming verhoogt in voorbereiding op de training.

Trainingszone-oefening—Oefen gedurende 20 tot 30 minuten met uw hartslag in uw trainingszone. (Gedurende de eerste weken van uw oefeningenprogramma, dient u uw hartslag niet langer dan 20 minuten in uw trainingszone te houden.) Adem regelmatig en diep bij het uitvoeren van de oefening; houd uw adem niet in.

Afkoelen—Eindig met 5 tot 10 minuten strekken. Strekken verhoogt de flexibiliteit van de spieren en helpt problemen na de oefening voorkomen.

FREQUENTIE VAN DE OEFENINGEN

Om uw conditie te behouden of te verbeteren, dient u drie trainingen per week te doen, met ten minste één rustdag tussen de trainingen. Na een aantal maanden regelmatig oefeningen doen, kunt u desgewenst maximaal vijf trainingen per week doen. Onthoud dat het dagelijks regelmatig en met plezier doen van oefeningen de sleutel tot uw succes is.

AANBEVOLEN STREKOEFENINGEN

De juiste manier voor verschillende basisstrekoefeningen wordt rechts getoond. Beweeg langzaam bij het strekken–spring nooit op.

1. Teen Aanraken Strekoefening

Sta met lichtgebogen knieën en buig langzaam vanuit uw heupen naar voren. Houd uw rug en schouders ontspannen als u zover mogelijk naar beneden reikt, richting uw tenen. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer. Strekken: achillespees, achterkant van de knieën en rug.

2. Strekken van de Achillespees

Ga zitten met één uitgestrekt been. Breng de zool van de andere voet naar u toe en laat deze rusten tegen de binnenkant van de dij van uw uitgestrekte been. Probeer zover mogelijk naar uw teen te reiken. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer voor elk been. Strekken: achillespezen, onderrug en liezen.

3. Strekken van Kuiten/Achillespees

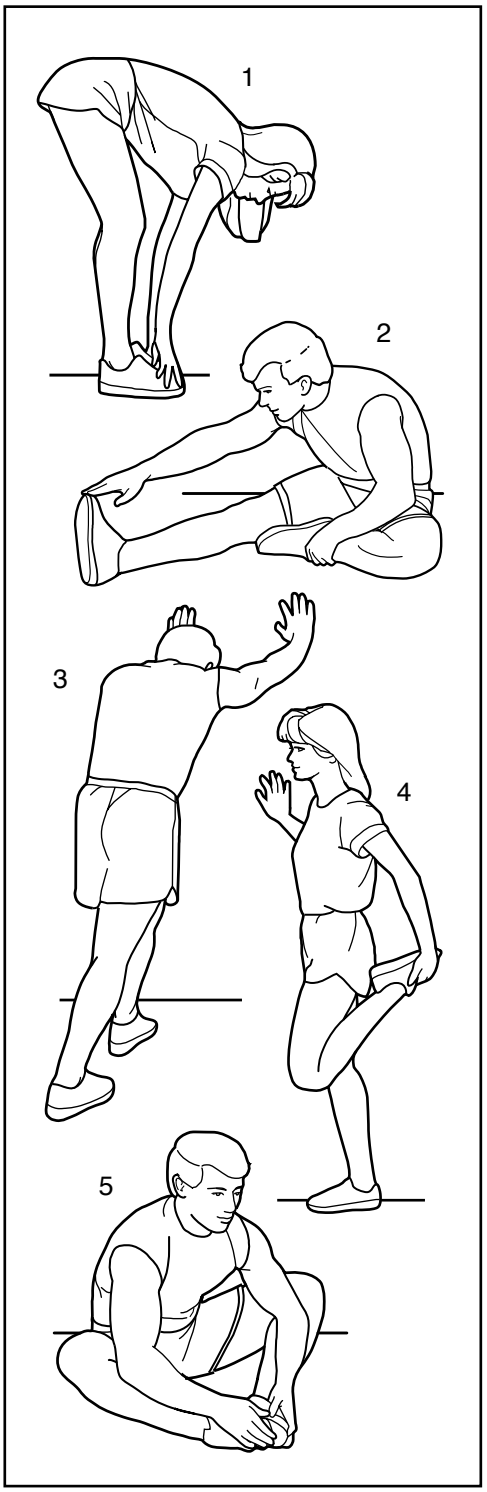
Reik naar voren met het ene been voor de ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achtervoet plat op de vloer. Buig uw voorbeen, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer voor elk been. Voor het nog verder strekken van de achillespezen, kunt u ook uw achterbeen buigen. Strekken: kuiten, achillespezen en enkels.

4. Strekken van de Dijbeenspier

Leun met een hand tegen de muur voor balans en reik met de andere hand naar achteren en grijp uw voet. Breng uw hiel zo dicht mogelijk bij uw billen. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer voor elk been. Strekken: dijbeenspier en heupspieren.

5. Strekken Binnenkant Dijbeen

Zit met de zolen van uw voeten tegen elkaar aan en uw knieën naar buiten gericht. Trek uw voeten zover mogelijk naar uw liezen. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer. Strekken: dijbeenspier en heupspieren.



LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. PFEVEL87914.0 R0414A

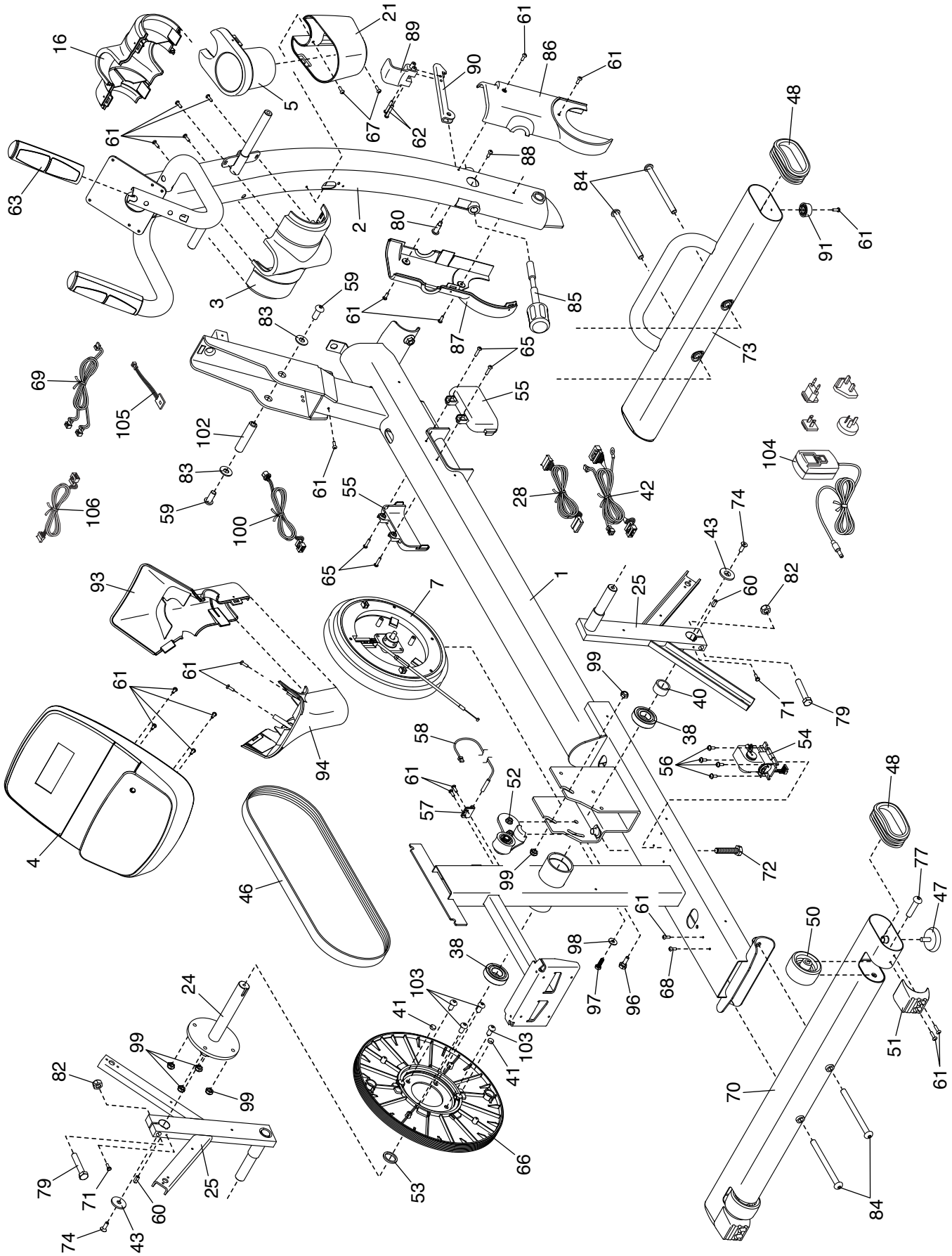
Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Onderstel
2	1	Staander
3	1	Achterste Kap van de Staander
4	1	Bedieningspaneel
5	1	Accessoirehouder
6	1	Rechter Beenstang
7	1	Draaiend Mechanism
8	1	Linker Armhendel
9	1	Rechter Armhendel
10	2	Greep
11	1	Voorste Kap van de Rechter Beenstang
12	1	Linker Pedaal
13	1	Rechter Pedaal
14	1	Arm van het Linker Pedaal
15	1	Achterste Kap van de Rechter Beenstang
16	1	Voorste Kap van de Staander
17	4	Zwenkhuls
18	1	Voorste Kap van de Linker Beenstang
19	1	Achterste Kap van de Linker Beenstang
20	2	Kap van de Armhendel
21	1	Omhulsel van de Houder
22	1	Buitenste Kapje van de Rechter Beenstang
23	4	Huls van de Arm van het Pedaal
24	1	Krukas
25	2	Arm van de Krukas
26	2	Schijf van het Pedaal
27	1	Grote Opbergpoot
28	1	Draad van de Staander
29	4	Lager van de Arm van het Pedaal
30	2	Kap van de Arm van het Pedaal
31	2	As van de Arm van het Pedaal
32	1	Binnenste Kapje van de Rechter Beenstang
33	8	M8 Tussenring
34	1	Linker Voorste Scherm
35	1	Rechter Voorste Scherm
36	2	Kap van de Arm van de Krukas
37	1	Bovenste Scherm
38	2	Lager van het Onderstel
39	1	Binnenste Kapje van de Linker Beenstang
40	1	Groot Tussenstuk
41	2	Magneet
42	1	Hoofddraad
43	2	Tussenstuk van de Arm van de Krukas
44	1	Linker Scherm
45	1	Rechter Scherm
46	1	Aandrijfriem
47	2	Stelpoot
48	4	Kap van de Stabilisator
49	1	Arm van het Rechter Pedaal
50	2	Wiel
51	2	Kleine Opbergpoot
52	1	Tussenwiel
53	1	Klein Tussenstuk
54	1	Weerstandsmotor
55	2	Kap van de Greep
56	4	M4 x 12mm Schroef met Platte Kop
57	1	Klem
58	1	Bladveerschakelaar/Draad
59	2	M10 x 20mm Schroef
60	2	Sleutel
61	52	M4 x 16mm Schroef
62	2	M4 x 30mm Schroef
63	2	Greep voor de Hartslag
64	6	M4 x 38mm Schroef
65	11	M4 x 19mm Schroef
66	1	Katrol
67	2	M4 x 15mm Schroef
68	1	M4 x 16mm Aardschroef
69	1	Draad voor de Hartslag
70	1	Achterste Stabilisator
71	2	M4 x 12mm Schroef
72	1	Bijstelschroef van het Tussenwiel
73	1	Voorste Stabilisator
74	2	M6 x 12mm Schroef met Platte Kop
75	8	M6 x 12mm Schroef
76	6	M8 x 16mm Schroef
77	2	M10 x 60mm Schroef
78	2	M10 x 45mm Schroef
79	2	Bout van de Arm van de Krukas
80	1	M6 x 25mm Hechtschroef
81	2	M8 x 14mm Hechtschroef
82	2	Moer van de Arm van de Krukas
83	2	M10 Tussenring
84	4	M10 x 120mm Schroef
85	1	Knop van de Staander
86	1	Rechter Kap van de Staander
87	1	Linker Kap van de Staander
88	1	M5 x 5mm Schroef
89	1	Ontgrendeling
90	1	Vergrendeling

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
91	2	Voorste Poot van de Stabilisator	99	6	M8 Borgmoer
92	1	Buitenste Kapje van de Linker Beenstang	100	1	Stroomdraad
			101	1	Linker Beenstang
93	1	Voorste Kap van het Bedieningspaneel	102	1	As van de Staander
			103	4	M8 x 20mm Bout
94	1	Achterste Kap van het Bedieningspaneel	104	1	Stroomadapter
			105	1	Ontvanger
95	2	M10 x 50mm Schroef	106	1	Verlengdraad
96	1	Zwenkschroef	*	–	Gebruikershandleiding
97	1	Schroef van het Tussenwiel	*	–	Gereedschap voor het Monteren
98	1	M6 Tussenring			

Aandacht: deze technische gegevens kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd. Kijk op de achterkant van deze gebruiksaanwijzing voor informatie over te bestellen onderdelen. *Deze onderdelen worden niet getoond.

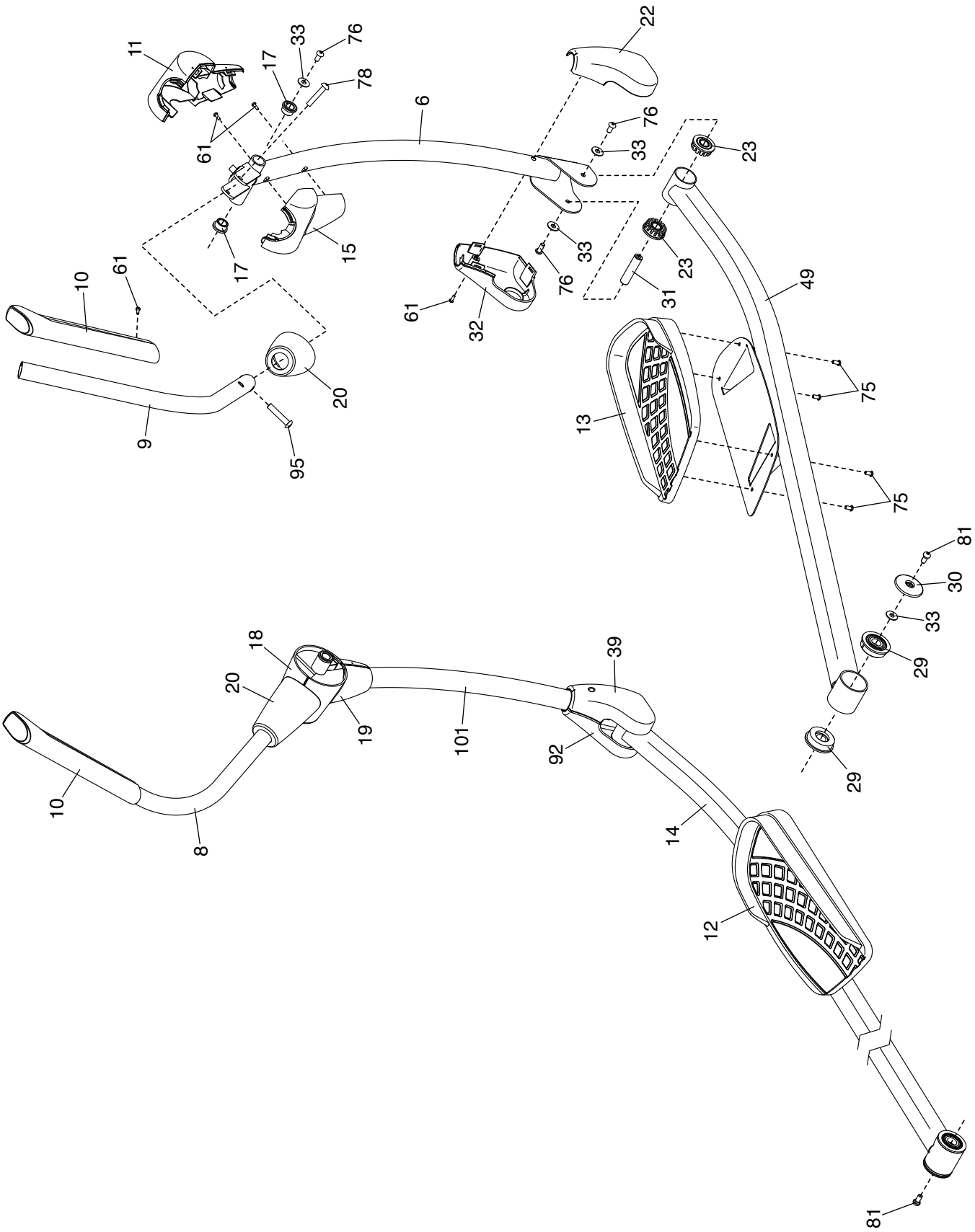
GEDETAILLEERDE TEKENING A

Modelnr. PFEVEL87914.0 R0414A



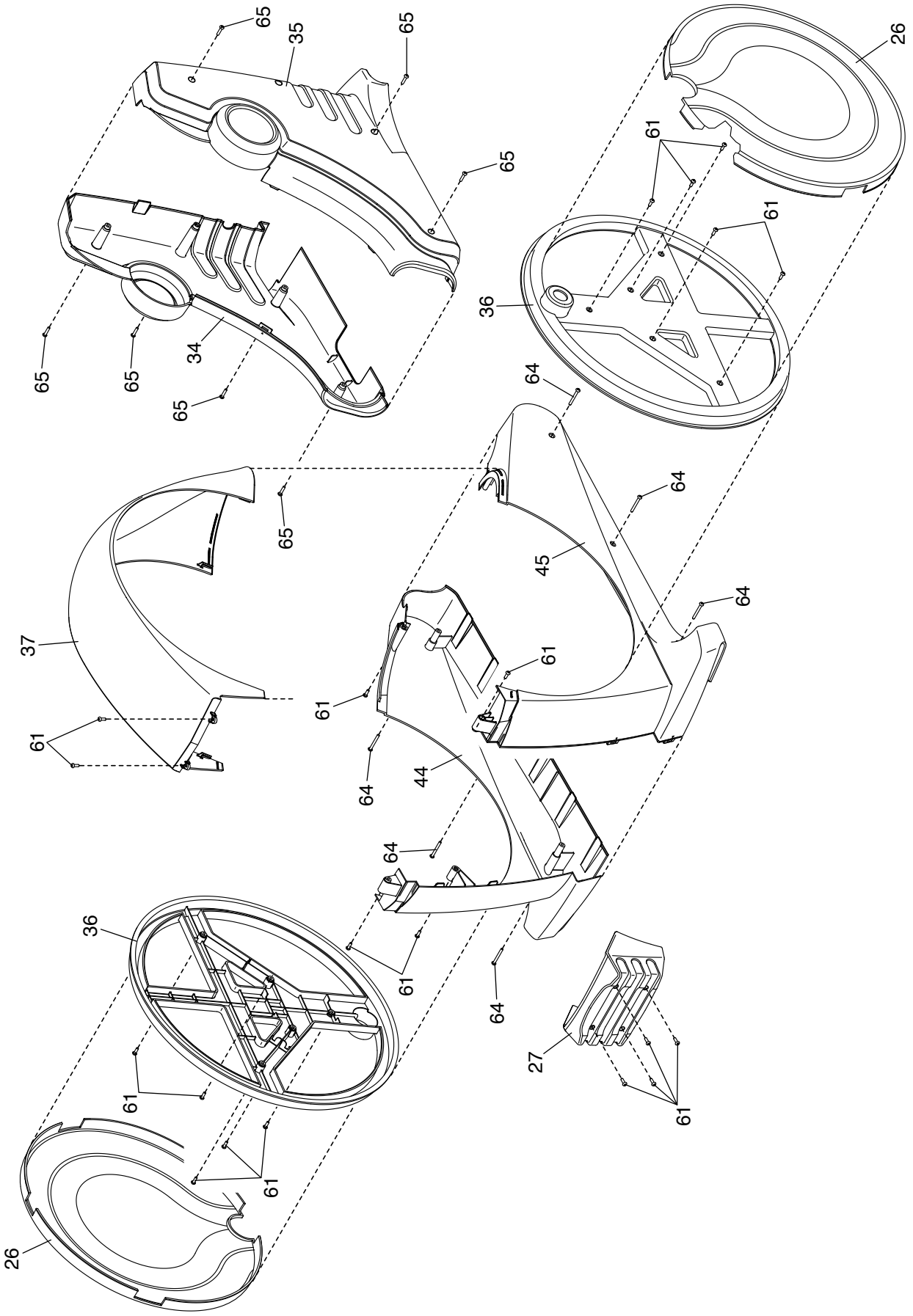
GEDETAILLEERDE TEKENING B

Modelnr. PFEVEL87914.0 R0414A



GEDETAILLEERDE TEKENING C

Modelnr. PFEVEL87914.0 R0414A



HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

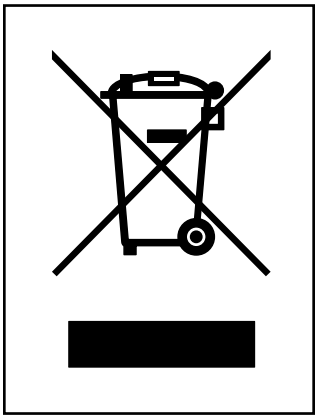
Bekijk de omslag van deze handleiding voor het bestellen van vervangende onderdelen. Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u contact met ons opneemt:

- het modelnummer en het serienummer van het apparaat (raadpleeg de omslag van deze handleiding)
- de naam van het apparaat (raadpleeg de omslag van deze handleiding)
- het nummer van het onderdeel en de beschrijving (zie LIJST MET ONDERDELEN en GEDETAILLEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding)

RECYCLING INFORMATIE

Dit elektronische product mag niet bij het gemeentelijk afval worden gegooid. Om het milieu te beschermen, moet dit product volgens de wet worden gerecycleerd aan het einde van de levenscyclus.

Maak gebruik van installaties voor hergebruik die bevoegd zijn voor het verwerken van dit soort afval in uw streek. Zo helpt u het milieu te beschermen en de Europese normen voor milieubescherming te verbeteren. Als u meer informatie nodig hebt over veilige en correcte afvalverwijdering, neem dan contact op met uw plaatselijke gemeentedienst of de winkel waar u dit product hebt gekocht.



Onderdeel Nr. 355542 R0414A

Gedrukt in China © 2014 ICON Health & Fitness, Inc.